



# 令和7年度 4月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・糧 実)		
7月	牛乳 ごはん けんちん汁 そぼろ丼(卵なし) ゆかりあえ	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい 長ねぎ ホールコーン えだまめ しょうが だいこん きゅうり	金芽米 こんにやく さとう	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719 kcal 31.5 g 20.4 g 2.6 g
8火	牛乳 切込まるパン ABCスープ ルバーグトマトソースかけ コーンサラダ	ショルダーベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん とまと水煮	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	切込まるパン マカロニ(ABC) さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 29.3 g 22.6 g 3.7 g
9水	牛乳 ごはん 豚汁 マンダイの竜田揚げ もやしのにり酢あえ	豚肉 みそ マンダイ	牛乳 角きざみのり	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん おろしりんご きゅうり	金芽米 突こんにやく じゃが芋 でんぱん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	769 kcal 33.1 g 24.6 g 1.9 g
10木	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 豚肉のアップルソースかけ じゃこサラダ	厚揚げ 豚ひき肉 豚コース肉	牛乳 揚げちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが おろしりんご キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 kcal 36.8 g 29.1 g 2.4 g
11金	牛乳 ごはん 白菜そぼろ汁 肉しゅうまい(3個) 大根の中華あえ	鶏ひき肉 肉シューマイ	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しょうが はくさい だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 kcal 29 g 21.3 g 2.9 g
14月	牛乳 ごはん 凍り豆腐の味噌汁 かつおおかか煮 マヨポテトサラダ	油揚げ みそ こおり豆腐 かつおおかか煮 コースハム	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん はくさい きゅうり	金芽米 じゃが芋	ノエッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 kcal 32.1 g 24.8 g 2.7 g
15火	牛乳 黒パン ミネストローネ 野菜30ツツ ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナフレーク	牛乳	にんじん パセリ とまと水煮	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり	コッパパン 黒砂糖 じゃが芋 野菜30ツツ さとう	バター オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 29.5 g 29.9 g 3.5 g
16水	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 麻婆豆腐 だいコーンサラダ	焼き豚 なた 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	もやし 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにやく 麵 さとう でんぱん	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 29.8 g 20.5 g 3 g
17木	牛乳 わかめごはん お祝いすまし汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ お祝い豆乳いちごグループ	祝なると 豆腐 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん みつば ブロッコリー	えのきたけ だいこん ホールコーン	金芽米 でんぱん さとう お祝グループ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 kcal 36.7 g 26.6 g 3.2 g

パンにはさんでたべましょう

入学進級  
お祝い献立

郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期におすすめの献立はこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

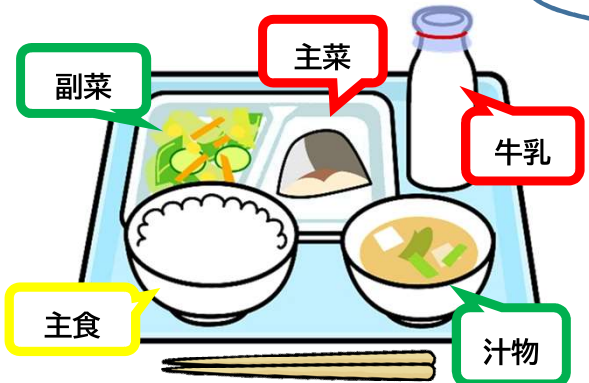
## 食育だより

### 4月 月目標「配膳の仕方やマナーを考えた食事をしよう」

#### 給食の盛り方を紹介します

給食は、みなさんの体が健康に成長するよう栄養計算をしてメニューや量を決めています。必要な栄養をしっかりとることができるおすすめの盛り方を紹介します。

このように盛り分けると、給食でひとりひとりに合った栄養が摂れるようになっています。



クラスのみならず均等に盛り分けもの

- ◇ 主菜(魚や肉、卵などのおかず)
- ◇ 副菜(野菜のおかず)
- ◇ 汁物(みそ汁やスープ)
- ◇ 牛乳

身長や運動量の違いで、人によって量を変えて盛り分けもの

- ◇ 主食(ごはん)





# 令和7年度 4月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

## 〈Aコース〉

日曜	献立名	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
18金	牛乳 ごはん いも団子汁 信田煮 ごまあえ	鶏肉 信田袋	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 でんぱん さとう	白すりごま	エネルギー 747 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g
21月	牛乳 ごはん 玉麩のみそ汁 豚丼の具 もやしのカレー和え	みそ 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ もやし たまねぎ しめじ きゅうり	金芽米 玉ふ しらたき さとう	油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g
22火	牛乳 背割コッパパン ジュリエンスープ フランクフルト コールスローサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん トマトピエール	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	背割コッパパン さとう	油	エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 4.2 g
23水	牛乳 ごはん 春雨すまし ささみワイ 大根のナムル	鶏肉 ささみフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 マロニー さとう	油 ごま油	エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
24木	牛乳 ごはん ポークカレー ポテトグラタン フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご みかん缶 黄桃缶	金芽米 じゃが芋 ポテトグラタン はなせり かたせり	油	エネルギー 822 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
25金	牛乳 ごはん ワカメスープ 蒸し餃子(3個) 春雨サラダ	細切かぼ ギョーザ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 マロニー さとう	ごま油	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g
28月	牛乳 ごはん さわに椀 さばの塩焼き 元氣サラダ	豚肉 さば 細切かぼ 花かつお	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう	油	エネルギー 712 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
30水	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 あんかけ肉団子(3個) こんにゃく寒天サラダ	油揚げ みそ 五目野菜肉だんご	牛乳 わかめ コシヤク寒天	にんじん 小松菜	だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 さとう		エネルギー 673 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.1 g

ごはんのにせてたべましょう

パンにはさんでたべましょう

郷土料理にはこのマークがつけます
 この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

\*このおたよりには食品に含まれるアレルゲン情報はのせてありません。アレルギー用明細献立表をご確認いただきますようお願いいたします。

### ご入学・ご進級おめでとうございます。

### ～松本市が給食づくりで大切にしていること～

- \* 栄養について配慮をします
- \* 豊かで多様な献立を提供できるように努めます
- \* より安全で安心な食事になるように、確認をていねいにします
- \* 地産地消や季節を大切にします
- \* ていねいな調理を心がけます



今年度は小学校11校、中学校6校の約7,600人分の給食を給食センター職員一同、力を合わせて、心を込めて作ります。みなさんにおいしい!と思ってもらえるような給食を目指してがんばります。

**お知らせ**

5月分以降の献立表は、保護者様にご登録いただいた、C4th Home & Schoolで配信いたします。紙での配布は4月のみです。

月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。  
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。  
 TEL:86-1130 FAX:86-1150  
 メール: [kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!